令和８年　　11 月　5 日（木）　　中央学校給食センター

【献立名】　　コッペパン　　牛乳　　ポークビーンズ
れんこんサラダ　　小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひと口メモ】

れんこんについて知ろう

（食文化）

れんこんに穴が開いているのはなぜだか知っていますか？実は呼吸をするためです。

れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んできます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているので、れんこんの葉や茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

そうして育ったれんこんは秋から冬にかけて収穫され、旬を迎えます。れんこんの穴は「未来を見通すことができる」と考えられ、縁起がいい食べ物とされているため、お正月のおせち料理にもよく使われます。

今日はサラダにしました。味わっていただきましょう。

令和８年　１１月　５日（木）　　第二学校給食センター

（献立名）　　コッペパン　黒豆きなこクリーム（小・中）　牛乳　ポトフ
スパイシービーンズ　柿入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

旬の果物　柿について知ろう

（食文化）

今日のフルーツポンチには、季節のくだもの「柿」が入っています。香川県では明治４０年代ごろから本格的な生産が始まりました。現在では高松市や綾川町などの、なだらかな小さい山が続く地形の場所で多く栽培されています。

甘くて大きい形をした「さぬき富有柿」は人気があります。

今が旬のおいしい柿を味わって食べましょう。

令和　8 年　11 月 5 日（木）　　飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン　牛乳　ポークビーンズ

れんこんサラダ　小煮干しとアーモンドの炒り煮

≪今日の丸亀産の食材≫
パセリ・きゅうり



【ひと口メモ】

旬のれんこんについて知ろう

（食文化）

れんこんの歴史は古く、縄文時代の頃には日本に存在しており、平安時代ごろから食べられていたそうです。

れんこんは漢字で書くと「蓮」と根っこの「根」で「蓮根」と読みますが、実は「根」ではなく、泥の中にのびている「茎」がふくらんだものです。また、れんこんに空いた穴は、向こう側が見えて「風通しが良い」ということから、縁起の良い食べ物としても用いられてきました。

れんこんに空いている「穴」は、呼吸をするために空いていて、地上に生えている葉から取り入れた空気を根にいきわたらせる働きがあります。植物のどの部分を食べているのか考えてみるのもおもしろいですね。